



令和6年11月8日 金曜日

11月8日は「いい歯の日」



★牛乳

★かぼちゃのそぼろ煮

☺八王子産かぼちゃ使用

★いかのネギ塩焼き

☺八王子産根しょうが、ながねぎ使用

★かみかみごはん

★みそ根菜汁

☺八王子産だいこん、ながねぎ使用



令和6年11月8日 金曜日



よく噛んで食べられるイカや
かみかみご飯をいただきます



いい歯の日

よくかんで食べると「だ液」がたくさん
出ます。「だ液」はむし歯菌を薄くするため、
よくかんで食べるとむし歯予防になります。
よく噛んで食べるといいことがたくさん！

- ①食べすぎをふせいで、肥満予防！
- ②食べものが小さくなるので
消化がよくなる！
- ③脳を刺激して、頭の働きがよくなる！
- ④歯並びがよくなる！

ひと口30回を目安に
よく噛んで食べましょう！



八王子市教育委員会
八王子市学校給食センター檜原